

## Доклад Поведение ребенка: как научиться управлять собой?

( для воспитателей)

( Подготовил: воспитатель Филиппова Е.В.)

**Как дети учатся управлять своим поведением?** Почему один ребенок просто выхватывает у обидчика отобранную игрушку, а другой в такой же ситуации использует слова? Какая часть мозга отвечает за то, чтобы дети сначала думали, а потом делали? Авторы новой книги рассказывают, как помочь ребенку развить свои организационные навыки.

### **Организационные навыки: что это такое?**

Сегодня ученые сходятся во мнении, что именно лобные доли мозга играют ключевую роль в развитии организационных навыков. Предлобная область мозга развивается позже других, в конце подросткового периода или в самом начале взрослого возраста. Это общая область, где обрабатывается информация и принимается решение о том, как мы будем себя вести. Рассматривая важнейшие функции лобных долей, легко увидеть, насколько важны эти структуры в развитии организационных навыков. **Лобные доли определяют наше поведение, помогая решить, на что стоит обращать внимание и какие действия нужно предпринять.**

Пример: семилетний мальчик видит, что его брат смотрит телевизор. Он хочет сесть рядом, но решает, что сначала закончит домашнюю работу, поскольку знает, что иначе отец будет недоволен. Лобные доли объединяют наши модели поведения. Поэтому мы можем использовать предыдущий опыт, чтобы управлять своим поведением и принимать решения.

Пример: десятилетняя девочка помнит, что на прошлой неделе после того, как она убралась в своей комнате, мама разрешила пригласить подружку в гости. Она решает провести уборку в надежде, что сможет сделать это снова. **Лобные доли помогают нам контролировать свои эмоции и поведение, учитывая внешние и внутренние ограничения при удовлетворении наших потребностей и желаний.** Лобные доли, регулирующие эмоции и взаимодействия с окружающими, помогают удовлетворить наши потребности, не доставляя проблем себе и другим.

Пример: мама говорит шестилетнему сыну, что они купят видеоигру в магазине. Но, придя туда, они видят, что нужной игры в наличии нет. Мальчик злится, но не устраивает истерику на месте, а берет с мамы обещание, что они поищут игру в других магазинах. Лобные доли изучают, оценивают и "настраивают" ситуацию, позволяя нам корректировать свое поведение или выбирать новую стратегию с учетом новых данных.

Пример: двенадцатилетний мальчик не попал на экскурсию с классом, поскольку он единственный не принес записку от родителей. В следующий раз он вспомнит о ней и вечером накануне поездки проверит, лежит ли записка в портфеле. **Возникнут ли организационные навыки у ребенка самостоятельно, без нашего вмешательства - просто благодаря естественному развитию мозга?** Ведь при рождении они потенциально уже существуют. Сегодня известно, что лобным долям и, соответственно, организационным навыкам для полноценного развития требуется 18-20 лет - от рождения ребенка и примерно до его совершеннолетия. Ясно, что при управлении своим поведением в младенчестве и позже дети не могут опираться только на свои лобные доли. Что же делать? Мы можем "одолжить" им собственные лобные доли. Ведь быть родителем - значит и поддерживать развитие организационных навыков, и выполнять некоторые задачи за ребенка.

**Развитие рабочей памяти у ребенка** На самых ранних этапах жизни ребенка вы, в сущности, и становитесь его лобными долями. Сам он может пока очень немного. Вы планируете и организуете его окружение, чтобы оно было безопасным и комфортным, следите за его состоянием (сон, питание), начинаете взаимодействие и решаете проблемы, когда ребенок расстроен. Новорожденный живет настоящим и полностью зависит от того, кто за ним ухаживает. Однако к 5-6 месяцам у малыша начинают формироваться навыки, которые постепенно помогают достичь независимости.

**Один из этих навыков - рабочая память.** До этого момента ребенок может реагировать только на то, что он видит, слышит, осязает или воспринимает на вкус прямо здесь и сейчас. Но как только он сможет запоминать людей, события или объекты, даже на короткое время, его мир станет больше и будет оставаться с ним всегда, когда он бодрствует. Он начинает выбирать и принимать решения.

Например, если мама уходит и не сразу возвращается, ребенок может посмотреть туда, где он ее видел в последний раз, и закричать. Возможно, мама вернется. В таком случае на определенном уровне ребенок "придет к выводу": "Если мама уходит, и я хочу, чтобы она вернулась, нужно закричать". Когда ребенок усвоит некоторый объем информации и получит опыт, с помощью рабочей памяти он сможет вспоминать последнее событие, применять его к текущей ситуации и предсказывать, что может случиться.

Предположим, сейчас вашему ребенку 11 лет. Он может размышлять так: "В прошлую субботу, после того как я помог маме со стиркой, у нас осталось время сходить в бассейн. Спрошу, получится ли сегодня, если я помогу ей с работой по дому". Или семнадцатилетний подросток может рассуждать: "Если начальник попросит меня выйти на работу завтра вечером, я должен сказать, что не могу. В прошлый раз, когда я работал перед контрольной, у меня не хватило времени для подготовки, и я получил плохую оценку".

Очевидно, что воспоминание младенца о матери весьма далеко от навыков, которые развиваются к 11 или 17 годам. Однако способность удерживать в

уме образ мамы - только начало. Чтобы помочь ребенку развить навыки вроде рабочей памяти, нужно дать ему возможность получить определенный опыт. Можно сделать так, чтобы игрушка "исчезала", а ребенок ее искал. Как только он начинает понимать слова, он уже способен управлять своим поведением, вспоминая ваши указания и правила. Конечно, на самых ранних этапах формирования навыка вы будете проделывать почти всю работу. В том числе давать ребенку игрушки и организовывать игры и занятия, в которые он будет вовлечен. Как только ребенок научится передвигаться и говорить, он будет меньше зависеть от вас, и вам не нужно будет постоянно находиться рядом. На самом деле, зафиксировав в рабочей памяти некоторые ваши действия и слова, он уже перенимает ваши организационные навыки!

### **Управление поведением и сдерживание эмоций.**

Пора обсудить второй ключевой навык, который начинает развиваться в младенчестве примерно в то же время, что и рабочая память: задержку реакции. Способность реагировать или не реагировать на человека (событие) лежит в основе управления поведением. **Мы все знаем, в какие трудные ситуации могут попадать - и попадают - наши дети, когда они сначала действуют, а потом думают.**

И нас поражает самоконтроль ребенка, который видит соблазнительный объект и не трогает его. Когда у ребенка начинает формироваться рабочая память (примерно в 6 месяцев), мы не наблюдаем никаких очевидных изменений. Однако с 6 до 12 месяцев способность младенца сдерживать реакцию развивается стремительно. Вот девятимесячный малыш ползет за мамой в соседнюю комнату. Еще месяцем раньше он бы отвлекся по пути на любимую игрушку, а теперь движется мимо нее прямо к маме. В этот же период малыш уже может сдерживать некоторые эмоции и проявлять другие в зависимости от ситуации. Вероятно, и вы пытались вовлечь ребенка этого возраста в какое-то занятие, а он никак не реагировал и даже отворачивался. Похоже на отказ, правда? Уже в этом возрасте ребенок начинает осознавать мощный эффект реагирования или нереагирования на человека или ситуацию. Трех- или четырехлетний малыш демонстрирует этот навык, "используя слова", вместо того чтобы ударить обидчика, который пытается выхватить у него игрушку.

Девятилетний ребенок использует его же, когда прежде чем перебежать улицу за мячиком, смотрит по сторонам. А семнадцатилетний подросток демонстрирует этот навык, соблюдая скоростной режим, вместо того чтобы согласиться на предложение друга: "Давай посмотрим, на что способна эта тачка".

Все родители прекрасно осознают важность навыка задержки реакции: его отсутствие может быть опасным или приводить к конфликтам. Когда ваш ребенок был еще младенцем, особенно когда начинал ползать, вы "одожили" ему свои лобные доли и их функции, устанавливая для него границы, закрывая двери, используя заглушки для розеток и даже просто убирая опасные предметы из его зоны доступа. Кроме того, вы обеспечивали

ему постоянный контроль. Конечно, вы использовали слова - резкое "Нет!" или "Горячо!".

***Задачи родителей, "одалживающих" ребенку свои лобные доли, можно разделить на два типа:*** организацию окружения и прямое руководство.

Наблюдая за вашим поведением, стараясь копировать его, ребенок осваивает и использует новые навыки. Здесь поможет разумная последовательность ритуалов и ожиданий. Вы также используете язык, давая ребенку инструкции. Через какое-то время он начнет применять эти же слова, поначалу говоря их громко самому себе, чтобы управлять своим поведением. Постепенно разовьется "внутренний голос", который будет слышать только он сам. Нам не придется заменять лобные доли ребенка всю его жизнь. Как только у него появится внутренний голос, он сможет сам выполнять эти функции.

**Благодарю за внимание!**

***г. Ельня  
2019 год***